



## EL PODER DE LA FE. INTEGRACIÓN Y SANACIÓN DE LA AFECTIVIDAD

Félix del Valle  
Instituto Teológico de Toledo

### 1. Entre el miedo y la fascinación

La actitud ante el mundo afectivo, ante la energía poderosa de la afectividad, varía frecuentemente entre el miedo y la fascinación, entre la postura defensiva y la pasividad ante su fuerza, entre el intento de dominarla y el dejarse dominar por ella, entre la represión y la cesión, entre la culpa y la gratificación indiscriminada. Se considera la afectividad –y la sexualidad– algo malo o peligroso que hay que controlar y mantener encadenado; o se entiende que es una corriente humana buena por la que hay que dejarse arrastrar, hasta donde ella lleve.

La postura cristiana no es ni una ni otra de las precedentes. La fe nos dice que la afectividad es una energía emotiva que pertenece a la naturaleza humana creada buena por Dios; pero nos dice también que esta energía ha de ser vivida racionalmente –iluminada y movida por la razón–, y más aún: espiritualmente –iluminada por la fe y movida por el Espíritu Santo–, y que además está, como todo lo que forma parte del hombre caído, herida e influida por el mal. Como todo lo humano, la afectividad necesita ser sanada e integrada por Jesucristo, por la acción de su Gracia. Tiene que ser sanada, curada de su egoísmo, liberada de su tendencia a buscar su propia satisfacción por encima de todo y de cualquier manera; y tiene que ser integrada, es decir, puesta en sintonía con la fe y la caridad, a su servicio, como expresión de una vida y un amor sobrehumanos.

Los santos no sólo conservan la afectividad, sino que la han “sanado y elevado”, como nos enseña la doctrina de la Gracia. Han dejado que el Espíritu Santo anime su vida y por tanto también su afectividad, permitiéndoles sentir en sintonía con la Realidad sobrenatural. Han recibido “los sentimientos de Cristo” (cf. *Fil 2, 5*). Porque el Hombre de afectividad plena, madura, perfecta, es precisamente Jesucristo. Por su sensibilidad verdaderamente humana, plenamente integrada, Él siente con viveza, con intensidad, con gran vibración emotiva; y siente bien, es decir, siente de manera adecuada, conforme a la realidad.

## 2. La afectividad de Jesucristo y sus “heridas”

El Hijo De Dios se ha hecho verdaderamente Hombre, un Hombre verdadero. Su naturaleza humana es como la nuestra, cuerpo y alma, excepto en lo referente al pecado. Por eso tiene una sensibilidad realmente humana, más aún, la única que es plenamente humana, más que la nuestra.

Contemplamos en Él una sensibilidad rica, de variados sentimientos y afectos, plenamente humanos. Le vemos alegrarse, exultar, sufrir, angustiarse, encariñarse, compadecerse, irritarse, asombrarse... Y todo ello con una intensidad fuerte, expresión de la fuerza y la riqueza de su vida interior. Su emotividad no es plana, débil, apagada, monocorde... Pero no por rica e intensa se convierte en la dueña de su vida, en la fuerza que arrastra y domina su voluntad y ciega su entendimiento, conduciéndole a hacer lo que no quiere y nublandole el conocimiento de la verdad; san Máximo el Confesor decía que las pasiones de Jesucristo son verdaderamente humanas, pero en Él no son *motoras* sino *movidas*: no son ellas las que mueven su voluntad sino que son movidas por su caridad, integradas a su servicio como expresión cierta de su actitud interior, de su amor hasta el extremo. Tampoco su emotividad discurre en la irrealidad que no se corresponde con la verdad y bondad -o mentira y maldad- reales de las cosas. No, Él se goza con lo bueno, disfruta con la verdad, se duele con los males, se entristece y se compadece por caridad y no por egoísmo.

Jesucristo es realmente afectado por multitud de males, de acontecimientos dolorosos: persecuciones desde niño, tenido siempre en menos de lo que realmente es, con un trato injusto prácticamente continuo, siendo objeto de humillaciones y desprecios, insultos y burlas; es víctima de la crueldad de sus perseguidores, incomprendido por todos sean fariseos o discípulos, calumniado, odiado, traicionado... Pero Él no lo sufre dramatizando, centrándose en sus dolores, exigiendo comprensión y cariño, dolido con los hombres, deprimido, en definitiva herido...

Sí, es Dios verdadero; pero eso no le hace insensible, eso no elimina la verdad de su afectividad humana. Odiado y perseguido pero en paz; sintiendo hasta el fondo los sufrimientos físicos y emotivos que le infligen pero desde la caridad suprema al Padre y a los hombres. El maltrato físico le deja heridas físicas –que conserva gloriosas en su cuerpo resucitado-; pero el maltrato afectivo no le deja heridas afectivas. *Maltratado afectivamente pero sin heridas afectivas*. No se revuelve contra quienes le hacen sufrir, no se manifiesta dolido y quejoso, no vive instalado en el lamento por tantas injusticias padecidas... Sus heridas son de otra clase, de otra calidad: son las heridas de quien sabe cuáles son los males verdaderos y los sufre a fondo, los abraza y los carga sobre sí. El mal no es que Él sea insultado sino que el hombre le odie y se cierre así a la vida eterna; el mal no es que a Él se le desprecie sino



el perjuicio de aquel que le desprecia; lo que le duele no es ser traicionado sino el mal de aquel que lo entrega: “¡ay de aquel por quien el Hijo del hombre es entregado!” (Mt 26, 24). Contemplando sus heridas, nos vamos dejando sanar las nuestras y vamos compartiendo las suyas; por eso nos dice: “Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados... y aprended de mí...” (Mt 11, 28-29).

### 3. Heridas afectivas

Querría presentarlas de manera que nos ilumine por dónde va a ir el camino que proponemos para su integración y sanación. Pienso que podemos exagerar en lo que se refiere a las heridas afectivas y pensar que todo sufrimiento deja heridas hondas; y creo sinceramente que no es así. Por eso necesitamos definir, en lo posible, qué entendemos por *heridas afectivas*. Podemos decir que son vacíos, insatisfacciones o contrariedades afectivo-emotivas que han dejado una *predisposición habitual* a satisfacerlas o a descargar de diversos modos la frustración sentida a causa de dichas insatisfacciones o contrariedades. Esta predisposición habitual incluye tres elementos: *emotivo* (los sentimientos están agudizados, polarizados o distorsionados en referencia a la insatisfacción sentida); *cognitivo* (un modo de percibir y valorar las cosas –acontecimientos, personas, decisiones...- determinado o muy influido por la insatisfacción afectiva, por esos sentimientos agudizados y distorsionados); *conativo* (la tendencia más o menos poderosa –que puede llegar a ser determinante- a compensar o resarcir directa o indirectamente la insatisfacción emotiva, a comportarse de modo determinado o muy influido por ella). Esta predisposición habitual tiene grados de conciencia y de fuerza interna, desde la *necesidad compulsiva* que constriñe y deja al sujeto sin libertad hasta la *inclinación* reconocida y resistida, pasando por la inclinación fuerte no reconocida que *condiciona* pero no elimina la libertad.

Podemos añadir que todo eso va acompañado de una conciencia de *exigencia*, de un derecho negado por culpa de otros (la sociedad, personas concretas, Dios), a quienes se achaca el daño sufrido y ante quienes se toma una postura agresiva. Así se busca como un derecho más o menos consciente la satisfacción que ellos impidieron, o se busca una satisfacción compensatoria que pueda resarcir de la pérdida, o se busca en revancha causar a otros el daño que uno mismo sufrió, en una especie de venganza que se espera calme el dolor propio.

Además el sujeto experimenta un *dolor continuo* –como cuando las heridas físicas quedan abiertas- que le lleva a una actitud de lamento y auto-compasión, que hace que siga sufriendo por los acontecimientos del pasado y tienda a sufrir de manera semejante –pero aumentando progresivamente el sufrimiento- cuando se producen acontecimientos similares. Esto significa

que, propiamente, la herida supone no sólo un sufrimiento sino también y sobre todo la *dependencia* -total o parcial, mayor o menor, más o menos inconsciente- respecto a él.

Por lo tanto, hay que insistir: no todo sufrimiento, por intenso que sea, deja automática y necesariamente una herida. Que los sufrimientos produzcan o no heridas afectivas, tal como las describíamos antes, depende de tres elementos: primero, de la claridad con la que pueda aceptar que los demás pueden hacerle –y se lo han hecho- *daño* pero no pueden hacerle *mal*, es decir, la convicción de que los demás pueden hacernos sufrir, causarnos dolor, pero no pueden hacernos “nada más” (cfr. *Lc* 12, 4), no pueden separarnos del amor de Dios (cfr. *Rom* 8, 35.37-39), no pueden impedir que seamos hijos amados de Dios; segundo, de la capacidad del sujeto de dar a sus sufrimientos un *sentido*, de ver para ellos una finalidad, de captar y recibir un bien mayor con ocasión –no a causa- de ellos; tercero, de la capacidad de interpretar su *significado interno* en la vida del propio sujeto, su relación con actitudes más profundas que se ven comprometidas en las situaciones dolorosas. Cuanto menor es la edad en que se reciben humillaciones, maltratos, abusos, y cuanto más crueles e injustos sean, más difícil suele resultar al sujeto asumirlos con sentido; un niño pequeño está prácticamente a merced de tales acontecimientos y será raro que no dejen en él profundas heridas afectivas –de ahí la importancia de las experiencias afectivas tempranas, pues marcan la configuración psicológica y afectiva-.

Hay que admitir que la vida humana está hecha de sufrimientos, pues nos hacemos sufrir unos a otros con mala e incluso con buena voluntad: en la vida hay contrariedades, impedimentos, conflictos, malentendidos, injusticias... Pero hay que repetir que no todo deja *necesariamente* heridas. Puede suceder que quien ha pasado por acontecimientos injustos y dolorosos no esté herido, mientras que otros que han sufrido una pequeña contrariedad o insatisfacción se sientan profundamente heridos manteniendo abiertas sus heridas a lo largo de toda su vida. Vamos a tratar de explicar más detenidamente por qué.

Pero, antes de proponer los elementos necesarios para iluminarlo, presentemos el ejemplo de santa Josefina Bakhita: nacida hacia 1869 en Olgossa, Sudán, fue raptada por los traficantes de esclavos cuando tenía siete u ocho años, separada traumáticamente de su familia, vendida como esclava, maltratada, insultada, traicionada y engañada, marcada en su carne a cuchillo y sal, tratada como un animal... Podríamos pensar que todos esos dolorosos acontecimientos le dejaron hondas heridas afectivas y profundos traumas si no fuera porque ella misma manifestó con su vida y su testimonio expreso no haber quedado herida, habiendo dado, o mejor, reconocido, un sentido a sus penalidades, un bien mayor que los males que sufrió; recordando su



pasado lleno de sufrimientos y viéndose cristiana y religiosa, escribe: “Recordaba que, mirando al sol, la luna, las estrellas, las bellezas de la naturaleza, decía dentro de mí: «¿Quién será el Dueño de estas cosas tan bellas?». Y sentía un deseo muy grande de verle, de conocerle, de adorarle. Y ahora lo conozco. ¡Gracias, mi Dios, gracias!”. Y añade: “Toda mi vida ha sido un don de Él: los hombres son un instrumento; gracias a ellos he tenido el don de la fe”. En un encuentro con jóvenes, le preguntaron qué haría si se encontrara con quienes la secuestraron y trataron tan cruelmente; respondió: “Me arrodillaría a besarles las manos, porque si no hubiera sucedido aquello, ahora no sería cristiana y religiosa. Pobrecitos, quizá no sabían que me estaban haciendo tanto mal...”. Y como ella, tantos santos calumniados, traicionados, humillados, martirizados...

#### 4. Las tres dimensiones de la vida personal

El padre Luigi Rulla, fundador del Instituto de Espiritualidad y Psicología en la Universidad Gregoriana de Roma, ilumina la vida espiritual y su desarrollo desde su explicación de las “tres dimensiones” como “tres predisposiciones distintas hacia los valores”<sup>1</sup>. La *primera dimensión* “es la determinada por querer alcanzar o ponerse en relación con los valores morales y religiosos”<sup>2</sup>; en clave inmediatamente cristiana podemos decir que tiene que ver con lo que llamamos vida espiritual, que se mueve entre la virtud y el pecado, que tiene por objeto las decisiones, comportamientos, actitudes que tomamos en relación con Jesucristo y los valores evangélicos de manera prevalentemente consciente: “la primera dimensión abarcaría toda la vida espiritual, proclamada y vivida”<sup>3</sup>, es decir, los valores cristianos, espirituales, sobrenaturales.

La *segunda dimensión* se mueve entre el “bien aparente” y el “bien real”<sup>4</sup> con la posibilidad de moverse de manera prevalentemente inconsciente buscando uno con el pretexto aparente del otro. Nos referimos a algo sencillo, de experiencia corriente: aparentemente hacemos algo por una motivación buena, por ejemplo obedecer; pero a veces realmente lo estamos haciendo por otra razón más oculta e inconsciente, por ejemplo ganar el afecto del superior. El mismo Cristo nos previene de esta posibilidad de realizar obras objetivamente buenas por motivaciones no tan buenas: es posible rezar o dar limosna o ayunar buscando inconscientemente quedar bien ante los hombres

---

<sup>1</sup> L. RULLA, *Antropología de la vocación cristiana, vol. I Bases interdisciplinares*, Madrid 1990, p. 160.

<sup>2</sup> A. LÓPEZ GALINDO, *Claves antropológicas para el acompañamiento*, Vitoria<sup>2</sup> 2004, p. 76.

<sup>3</sup> Id., p. 77.

<sup>4</sup> Id., p. 76.

(cfr. *Mt* 6, 1-6). En este mundo de la segunda dimensión, como hemos dicho prevalentemente inconsciente, influyen las llamadas “necesidades psicoafectivas”, que para Rulla tienen que ver con la tendencia del hombre a vivir de lo importante para él, importante en cuanto gratificante, y no de lo que es importante, valioso y bueno en sí mismo<sup>5</sup>. Estas necesidades inconscientes condicionan la vida espiritual -primera dimensión-, restando libertad para tender a los valores sobrenaturales, poniéndolos inconscientemente al servicio de su satisfacción –de las necesidades-, tanto más cuanto menos conscientes son.

La *tercera dimensión* es la de la salud o enfermedad psíquica, que abarca desde la normalidad psicológica hasta las patologías más severas pasando por neurosis y trastornos en grados de menor o mayor gravedad. Las patologías psíquicas o afectivas suponen una pérdida de control, de libertad, de responsabilidad: por ejemplo, el ludópata no es libre para dejar de apostar y jugarse el dinero; cuanto más severa es la patología, mayor es la pérdida de libertad así como de conciencia en cuanto capacidad de reconocer la realidad y en cuanto deterioro de los procesos de comprensión, juicio y decisión<sup>6</sup>. “La reducción de la libertad, en los casos de una marcada patología, puede ser notable, precisamente porque existe una desorganización seria del yo”<sup>7</sup>.

A estas tres dimensiones se refiere, sin nombrarlas, el documento de la Sagrada Congregación para la Educación Católica sobre *Orientaciones para el uso de las competencias de la psicología en la admisión y en la formación de los candidatos al sacerdocio* copiando en la nota 20 un párrafo de un discurso de san Juan Pablo II a la Rota Romana: “El hombre, pues, lleva dentro de sí el germen de la vida eterna y la vocación a hacer suyos los valores trascendentes; pero continúa vulnerable interiormente y expuesto dramáticamente al riesgo de fallar su vocación, a causa de resistencias y dificultades que encuentra en su camino existencial, tanto a nivel consciente, donde la responsabilidad moral es tenida en cuenta [primera dimensión], como a nivel subconsciente, y esto tanto en la vida psíquica ordinaria [segunda dimensión] como en la que está marcada por leves o moderadas psicopatologías [tercera dimensión], que no influyen sustancialmente en la libertad que la persona tiene de tender a los ideales trascendentes, elegidos de forma responsable”.

Notemos cómo san Juan Pablo II califica de “leves o moderadas” las patologías “que no influyen sustancialmente en la libertad”; ya lo hemos indicado. Por el contrario, como también hemos señalado, las patologías severas

---

<sup>5</sup> Cfr. L. RULLA, *Antropología...*, p. 121-122.

<sup>6</sup> Id., p. 188.

<sup>7</sup> Id., p. 184.



sí influyen en dicha libertad disminuyéndola sustancialmente o eliminándola respecto a ciertas conductas. Por tanto, un criterio fundamental para distinguir si estamos o no y en qué grado ante una patología será el de su relación con la libertad.

## 5. Causas y tipos de heridas según las dimensiones de la vida personal

Debemos tener en cuenta en cuál de las tres dimensiones anteriormente aludidas se dan las heridas afectivas y con qué conciencia y con qué libertad. Así podremos distinguir las y encontrar el camino para su sanación.

### 5.1 *Heridas afectivas en la primera dimensión*

¿Qué hiera a un orgulloso? ¿Qué hiera a un egoísta? Podríamos seguir nombrando actitudes poco virtuosas y preguntándonos qué hiera o duele al sujeto en cuestión. Y por el contrario: ¿qué hiera a un humilde?, ¿qué hiera a una persona llena de caridad? A un orgulloso le hiera quedar mal –y decimos, acertadamente, que ha sido "*herido* en su orgullo"; a un humilde, no. A un egoísta le hiera no salirse con la suya; a quien tiene caridad, no. Bastan estos ejemplos para darnos cuenta de que se sienten las cosas y los acontecimientos de manera diversa según la virtud que se tenga.

El hombre poco virtuoso, en la medida de su falta de virtud, sentirá vivamente las contrariedades, las humillaciones, los fracasos, las correcciones, la falta de valoración por parte de los superiores o los compañeros o los feligreses... Le dolerá y tenderá a culpar a los demás de su dolor, pensará que son ellos quienes se lo infligen porque no le valoran o le menosprecian o le impiden triunfar, en definitiva porque no satisfacen su vanidad, su amor propio, su orgullo, su egoísmo... Si lo vive de este modo, aun sin darse cuenta –es posible engañarse uno a sí mismo en la vida espiritual-, dejará que su vida gire en torno a su dolor haciendo de él su drama personal, vivirá continuamente descontento y enfadado, buscando satisfacciones que directa o indirectamente le compensen o –e incluso a la vez también- encontrando ocasión para descargar su ira en forma de juicios o comportamientos despectivos o dominantes.

Estamos en la primera dimensión, la de la virtud o el pecado, prevalentemente consciente. Que el daño emotivo se convierta o no en una herida afectiva depende de la actitud que tenga el sujeto, de su modo de juzgarse a sí mismo, de su modo de valorar lo que le ocurre, de la intensidad de su virtud. Aquí entra de lleno, inmediatamente, el poder de la fe, sobre el que tenemos que volver para señalar el camino de sanación e integración.

## 5.2 En la segunda dimensión

Decíamos que esta dimensión es la que tiene que ver con la simultaneidad en la misma acción de un fin inconsciente con otro consciente, distintos y es posible que hasta contrarios. También hay heridas de la segunda dimensión, que tienen que ver con las motivaciones inconscientes insatisfechas o frustradas; esta insatisfacción se convertirá fácilmente, tanto más cuanto menos reconocida, en una predisposición habitual a girar en torno a ella, condicionando los modos de valorar, las actitudes y los comportamientos. La escuela de espiritualidad y psicología del padre Rulla concreta las posibles motivaciones inconscientes en veintiuna *necesidades psico-afectivas*, cuya insatisfacción pone en marcha corrientes internas de energía afectiva que condicionan el modo de valorar las situaciones y orientan las conductas, restando libertad para la virtud, para vivir conforme al bien<sup>8</sup>.

Pongamos algún ejemplo. Una de las principales necesidades psico-afectivas es la *dependencia afectiva*, es decir, la necesidad de recibir estima, aprobación, valoración, agradecimiento, reconocimiento, por parte de los otros, que tiende a constituirse en una tendencia a buscarlo inconscientemente, a hacer depender nuestra caridad a los demás de la estima o el agradecimiento que recibamos, a amar sólo a los que nos aman o a hacer el bien esperando inconscientemente ser estimados por los hombres (cfr. *Mt* 5, 43-48; 6, 1-6). En la medida en que esta necesidad sea intensa e inconsciente, se darán con facilidad algunas de estas consecuencias:

1. Si no se recibe el afecto que se necesita, se producirá un intenso sentimiento de tristeza, vacío, desánimo; o de ira, molestia, enfado con aquellos de quienes se esperaba recibirlo;
2. Se juzgará negativamente a las personas o a las situaciones que niegan la esperada recompensa afectiva; probablemente se justificarán esos juicios racionalizando con principios objetivamente buenos;
3. En la obediencia o en la entrega pastoral, en la ayuda apostólica, en las muestras de interés... se irá dando sólo a aquellos de quienes se recibe algo que satisfaga la propia dependencia afectiva;
4. Se buscarán otras compensaciones, en el mundo de las amistades, de la sexualidad, de las posesiones...;
5. Se irán enquistando las posturas condicionadas por la dependencia afectiva inconsciente, experimentando una incapacidad creciente de explicarse qué pasa y cambiar el estilo de vida, haciéndose cada vez más incapaz de reconocer la propia necesidad de afecto;

---

<sup>8</sup> L. RULLA, *Antropología...*, p. 146-150. 288-291; A. LÓPEZ GALINDO, *Claves...*, p. 49-61; A. CENCINI – A. MANENTI, *Psicología y formación. Estructuras y dinamisismos*, México D.F., 1994<sup>2</sup>, p. 63-77.





6. Es posible que se llegue a una doble vida, con compensaciones cada vez más fuertes y esclavizantes;
7. Es posible también que aparezcan tentaciones de abandono del modo de vida al que se culpa de la insatisfacción e infelicidad y hasta que se termine abandonándolo efectivamente;
8. O que se permanezca en la propia vocación pero instalado en la insatisfacción, aceptada con amargura, decepcionado y defraudado en las expectativas primeras que se juzgan ahora, escépticamente, como sueños ideales de juventud.

Estas heridas de la segunda dimensión son tremendamente peligrosas, y no raras. Es necesario poder reconocerlas e iluminar su significado y procedencia, su origen interno sin culpar a los demás o a las circunstancias. La tentación de culpar de nuestras insatisfacciones a los demás –al obispo o a los vicarios o a los parroquianos- nos acecha siempre, pero es la mejor manera de ahondar las heridas y de incapacitarnos para sanarlas. Los maestros espirituales han reconocido, aunque la nombraran e iluminaran de otros modos, esta dimensión inconsciente pero muy influyente en la vida espiritual. Así han expuesto que la causa de nuestra ira, de nuestra tristeza, de nuestra inquietud, está en nosotros; lo que nos hacen los demás no es su causa sino tan sólo la ocasión de que salga afuera lo que ya estaba dentro. Por eso es muy importante atender a nuestros sentimientos, a su intensidad, a su permanencia, a su desproporción, para intuir a dónde apuntan, qué aspectos de nuestra vida interna sacan a la luz. Estas heridas se curan si son reconocidas e interpretadas en su significación más profunda: es necesario reconocer y ver qué significa de uno mismo la tristeza, el enfado, las murmuraciones, el descontento crónico, el sentimiento de inutilidad o de vacío, el sentimiento de soledad y la necesidad de aprobación o estima, el desorden sexual, la debilidad afectiva... La fuente está dentro de uno mismo.

Las necesidades psicoafectivas insatisfechas buscan compensaciones vicarias y mueven energías poderosas que aparentemente no tienen relación entre sí. No es necesario buscar posibles traumas en edades tempranas para hablar de heridas en esta dimensión, pero sí es preciso interpretar el significado de las debilidades y las necesidades inconscientes que están en su raíz. Sobre todo de las debilidades afectivas, sexuales o relacionales.

Las heridas de segunda dimensión suponen la dificultad –no la imposibilidad- de gobierno de ciertos comportamientos; es decir, no suponen la pérdida de la libertad sino su limitación. No eliminan la sensibilidad ni la conciencia interior: el sujeto es consciente de que tiene un problema –aunque no sabe de dónde viene, qué significa de él mismo-, lo sufre como contrario a sus valores e ideales (egodistónico), desea cambiar y lo intenta –éste es siempre el primer paso: reconocer las propias debilidades-. La dificultad se refiere

a un aspecto de la personalidad, aun importante, no a la totalidad; no impide realizar la actividad normal, aunque la dificulta y la hace menos satisfactoria. Hablamos de desorden, inmadurez más o menos grave, *inconsistencia* –en el lenguaje de la escuela del padre Rulla-; no de enfermedad o patología, ni directamente de pecado o culpa.

Entre la primera y la segunda dimensión no hay fronteras cerradas ni siempre precisas; es posible –y frecuente- que se den juntas las heridas de una y otra, que se relacionen entre sí. La distinción está en la prevalencia –que puede ser total o parcial, mayor o menor- de los niveles consciente o inconsciente, de la voluntad directa o sutil, de la falta de virtud o la influencia de las necesidades psicoafectivas.

### 5.3 *En la tercera dimensión*

Estamos ante las heridas patológicas, que constituyen enfermedades psíquicas y que necesitan ser tratadas como tales, con medios clínicos. Es importante poder reconocer algunas señales que nos adviertan la presencia de este tipo de heridas. Las de la segunda dimensión condicionan y debilitan la libertad del sujeto, pero no la eliminan, no la condicionan de tal modo que podamos hablar de ausencia de responsabilidad; las heridas patológicas graves suponen una perturbación profunda de la personalidad psicológica que implica la pérdida de libertad para actuar de otro modo: se producen así comportamientos compulsivos, repetitivos, que tienden a realizarse cada vez con más frecuencia.

Normalmente las heridas patológicas tienen raíces remotas en la historia del sujeto, vinculadas a acontecimientos o relaciones que han dejado una huella negativa profunda en su afectividad y psicología. Perturban la percepción e interpretación de la realidad, en grados que van desde la negación de la realidad o invención de la misma –como alucinaciones, ideas obsesivas o interpretaciones irrealistas- a la deformación flagrante o la simplificación excesiva. Cuando hay heridas patológicas, las relaciones interpersonales son habitualmente conflictivas, teñidas de agresividad o de dependencia. El sujeto vive en la incapacidad de cambiar: porque le resulta imposible reconocer qué le sucede, o no sabe explicárselo, o es incapaz de manejar su situación; se ve así abocado a la repetición de sus pautas de conducta, a la constatación de que sus dificultades le persiguen haga lo que haga, esté con quien esté: un cambio de destino pastoral no cambia al sujeto ni cura sus debilidades ni soluciona sus problemas. Las heridas patológicas causan una gran inestabilidad interna que se proyecta y manifiesta en diversos aspectos de la vida: estado de ánimo cambiante repentina y bruscamente, indecisiones crónicas, ausencia de compromisos o incapacidad de mantenerlos, cambios repetidos en el trabajo, en las relaciones, en los ideales y convicciones... Muchas veces



las heridas patológicas producen incapacidad para respetar los sentimientos de los demás y para experimentar sentimientos de culpa respecto a acciones morales objetivamente graves. Las tendencias inmorales –en el campo que sea- son sentidas como egosintónicas, no como egodistónicas; es decir, se sienten como algo con lo que uno se identifica, que no quiere cambiar, que siente como propio, y no como algo a lo que hay que resistir o intentar cambiar.

Podríamos referirnos a algunas patologías graves en el orden afectivo-sexual. Entre ellas, por supuesto, están la pedofilia, la pornografía, la homosexualidad; pero también algunas menos fácilmente detectables y reconocibles, pero muy dañinas y peligrosas, para el propio sujeto y para los otros a su alrededor: el *donjuanismo* y la *efebofilia*. El primero mueve al sujeto a una necesidad compulsiva de sentirse atractivo, joven, capaz de suscitar admiración y atracción, de establecer relaciones afectivas enamoradizas con mujeres sucesivas sin compromiso con ninguna, con comportamientos ambiguos, con gestos seductores, sin llegar necesariamente a ningún comportamiento abiertamente inmoral pero con manifestaciones sensuales que pueden en ocasiones escaparse de control, tendiendo a justificarlo como algo natural o quitarle importancia porque “no ha ido a mayores”. La efebofilia lleva a buscar relacionarse con intimidad especial y establecer una cercanía afectiva preferente con jóvenes varones, a veces de modales afeminados, a quienes se convierte en satélites, llevándolos a menudo a una actitud servil.

Y creo que es importante añadir que no siempre se distinguen netamente las heridas de segunda y tercera dimensión y que tampoco las fronteras entre ambas están cerradas. Es posible que los desórdenes e inmadureces de la segunda dimensión lleguen a derivar en verdaderas enfermedades psíquicas, engendrando trastornos de personalidad<sup>9</sup>. También pueden hacerlo las actitudes pecaminosas mantenidas voluntariamente en la primera dimensión, dando lugar a auténticas enfermedades del espíritu, que influyen poderosamente en la mente y la afectividad; los Padres del desierto entendían así las “enfermedades espirituales” y su terapia<sup>10</sup>. Este paso se realiza en un proceso, en un camino a través de una pendiente decreciente: el sujeto se va enquistando en su modo de sentir, se lo autoriza y justifica, piensa y valora los acontecimientos y el comportamiento de los demás hacia él desde su

---

<sup>9</sup> Según el DSM-IV, los trastornos de personalidad son “patrones de percepción, de relación y de pensamiento estables acerca del medio y de uno mismo” que “se manifiestan en una amplia gama de importantes contextos sociales y personales” y que “son inflexibles y desadaptativos, y ocasionan ya sea un deterioro funcional significativo o una angustia subjetiva”.

<sup>10</sup> Cfr. Fernando RIVAS REBAQUE, *Terapia de las enfermedades espirituales en los Padres de la Iglesia*, Madrid 2012.

propia insatisfacción, la va convirtiendo en el centro de su vida y en la medida de todo lo demás. Respecto a comportamientos desviados moralmente que llegan a convertirse en trastornos enfermizos, el proceso sería éste: se dan las primeras y ligeras gratificaciones tenidas como insignificantes y poco graves; estas gratificaciones se convierten en una costumbre y se pasa así a una ambigüedad habitual en el comportamiento, cada vez con menor capacidad de controlarse; se abre paso un automatismo cada vez más exigente y dominante; la necesidad que se busca gratificar termina poniéndose en el centro de la personalidad e influyendo desde ahí en todo el resto como motivación inconsciente y constante.

## 6. Curación e integración

No es suficiente con reconocer y diagnosticar las heridas –aunque es un primer paso necesario que ya produce algún efecto saludable–, sino que es preciso saber qué hacer para sanarlas e integrarlas. Es importante distinguir la dimensión en la que se encuentran para poder actuar con criterio sobre ellas. El camino no es breve, sino que está hecho de pasos que hay que ir dando con paciencia, con esperanza, con perseverancia. El poder de la fe está en la entraña del progreso, pues ella va haciendo vivir de la verdad, no de la distorsión que provocan las heridas afectivas: como el herido físicamente siente tan doloroso como un golpe fuerte lo que no es en realidad sino un mero roce en su piel, así el herido afectivamente siente las cosas según afectan a sus heridas, no como son en realidad.

Vamos a ir deteniéndonos en cada una de las tres dimensiones que hemos señalado tratando de mostrar el camino de curación e integración de sus heridas afectivas.

### 6.1 *De la primera dimensión*

Si estas heridas proceden de la falta de virtud, que impide ver en los sufrimientos o insatisfacciones un sentido cristiano y vivirlos consecuentemente, su sanación y la integración de la afectividad tienen que ver directamente con la fe, con la claridad y la intensidad de la fe. El orgulloso, que se siente herido porque le han humillado, verá su dolor como algo que le han causado injustamente, culpará a los demás de su sufrimiento, almacenará insatisfacción y rencor; si tiene luz suficiente para reconocer que la culpa de su sufrimiento no la tienen los demás sino su propio orgullo, entonces podrá detenerse y distanciarse de su dolor emotivo dejando así que la luz de la fe ilumine y sane su herida: la fe le dice que ese dolor le sirve para desenmascarar su orgullo, que él es solamente un pecador que no merece aplausos ni vítores, que “nuestra capacidad nos viene de Dios” (2 Co 3, 5), que no vivimos de la gloria que recibimos de los hombres (cfr. Jn 5, 41.44) porque “somos lo que



somos ante Dios, y nada más” (San Francisco de Asís), que ninguno es nada sino el que hace crecer la semilla (cfr. *1 Co* 3, 7).

La fe va cambiando las actitudes; a medida que la fe va iluminando la verdad, los motivos de los sufrimientos van cambiando. Hasta que lo que hería deja de hacerlo y se va experimentando un sufrimiento nuevo, que procede únicamente de la caridad. Por la fe, la afectividad va sanando y se va integrando en la caridad. Así se lo exponía santa Catalina de Siena al Papa Urbano VI:

Permanezca en vos sólo aquella dulce pena que suaviza y fortifica el alma, porque procede del fuego de la divina caridad: esto es, dolernos y tener amargura sólo de nuestras culpas. Y del deshonor de Dios que se hace en el cuerpo universal de la religión cristiana y en el cuerpo místico de la santa Iglesia; y de la condenación de las almas de los infieles, las cuales están rescatadas por la sangre de Cristo, lo mismo que nosotros (y de esta sangre, santísimo padre, guardáis las llaves), y se van estas almas en las manos de los demonios. Ésta es la pena que nutre el alma por honor de Dios, y la apacienta sobre la mesa de la santísima cruz con el alimento de las almas... y la fortifica, porque ha quitado de sí la debilidad del amor propio, el cual da amargura que aflige y reseca el alma, por haberla privado de la caridad y haberla vuelto insoportable a sí misma. Mas aquél que tiene en sí esta dulce amargura, arroja de sí lo amargo, porque no se procura por sí mismo, sino por Dios, y a la creatura por Dios, y no por propia utilidad y deleite... ¿Y de dónde ha llegado el alma a esta dulce perfección? Por la luz: porque ante el ojo del intelecto se puso por objeto la verdad de Cristo crucificado, gustando por afecto de amor la doctrina suya... y por esto se revisió de ella” (Carta XIII).

Las heridas de la falta de virtud son dañinas y estériles, se enconan y perpetúan si no hay capacidad de reconocerlas y afrontarlas a la luz de la fe, bajo el efecto de la caridad; por el contrario, las heridas de la caridad son provechosas y fecundas. Ellas curan las otras, en nosotros y en los demás: como escribe San Pedro refiriéndose a Cristo: “sus heridas nos han curado” (*1 Pe* 2, 24). Aquel en quien vive Cristo, va experimentando que su afectividad se va integrando en la fe y la caridad, en la caridad por la fe; siente cristianamente, caritativamente: sufre el verdadero mal, se goza en el verdadero bien. Llega incluso a alegrarse con el insulto, la persecución, la humillación, la exclusión (cfr. *Mt* 5, 11) con un gozo imposible de imaginar al orgulloso y falto de caridad. Libre de egoísmos y vanidades, de orgullos y apegos, sufre porque ama: porque ama a Dios, y puede gemir con san Francisco que “el Amor no es amado”; porque ama a los hombres, y puede decir con el salmo que “arroyos de lágrimas bajan de mis ojos por los que no cumplen tu voluntad” (*Sal* 118, 136). Éstas son heridas divinas, benditas, saludables, benéficas. Quien las tiene no está centrado en ellas sino en el Amor que las causa.

## 6.2 *Heridas de la segunda dimensión*

La curación de estas heridas se realiza en un camino de integración, también a la luz y bajo el influjo de la fe. Lo proponemos en un triple paso, necesario para avanzar en este proceso: reconocer, aceptar e integrar. Normalmente es necesaria una ayuda externa –es decir, alguien que ayude, ilumine, confronte, guíe- para poder avanzar en este camino, para poder reconocer las necesidades ocultas, aceptarlas e ir las integrando; normalmente, si alguien no nos ayuda, no vemos más que lo que vemos...

### 6.2.1 Reconocer

Es preciso darse cuenta y admitir que se está herido; que no se querría sentir tan afectado por ciertas cosas pero que no puede evitarse. Por ejemplo, el sujeto quiere ser humilde y tomar con fe las correcciones, desearía que no le hubiera dolido y condicionado tanto una corrección; pero siente un gran dolor, que persiste, condicionando la oración, la obediencia, la caridad pastoral... Y no cede a pesar de la perseverancia en la oración, la confesión, la dirección espiritual...; o cede temporalmente y vuelve a brotar con fuerza incluso mayor en ocasiones posteriores. A pesar de la buena voluntad consciente y el aprecio de la virtud de la humildad en el nivel explícito de la vida espiritual, es posible –por ejemplo- que el sujeto haya ido alimentando inconscientemente una gran necesidad de éxito, que hace que, sin darse cuenta, sienta como un drama un error o un fracaso. El poder de esta necesidad inconsciente hace que no pueda ser libre para vivir cristianamente la corrección o el fracaso, aunque conscientemente quiera.

Por lo tanto, es necesario profundizar más allá de lo exterior, buscar la raíz de la intensidad de los sufrimientos y su poder sobre la vida. Hay que preguntarse con qué necesidades psico-afectivas puede tener relación, qué necesidad o necesidades pueden estar originando una corriente tan potente de energía afectiva. Sin esta lectura más profunda, los esfuerzos por cambiar suelen ser vanos, de poco alcance y poca duración.

Ya hemos señalado que la escuela del padre Rulla ofrece una lista de necesidades que configuran la vida psico-afectiva, como posibles orígenes inconscientes de dificultades en la vida espiritual, pastoral, relacional... Estas necesidades son energías humanas, en sí buenas, pero que solemos vivir inconscientemente desde la exigencia de su satisfacción. Es muy provechoso, hasta podríamos decir que necesario, descubrirlas para captar el sentido y el origen de las dificultades. Además estas necesidades se alían entre sí, creando verdaderas corrientes subterráneas de energía afectiva en las que la insatisfacción de unas necesidades se compensa inconscientemente con otras: es lo que se llama “psicodinámica”. Repetimos: es muy provechoso,



hasta necesario, descubrir la psicodinámica oculta de la que sólo se dejan ver las dificultades externas en las que desemboca.

### 6.2.2 Aceptar

Reconociendo lo que pasa y por qué, se debe aceptar, es decir, se debe admitir la propia debilidad, sin minimizarla ni justificarla, pero también sin dramatizarla o moralizarla dejándose cegar por un falso sentimiento de culpa que absolutizara las debilidades y llevara al desánimo. Significa además que debe hacerse, como un punto absolutamente necesario para continuar avanzando, un sincero acto de fe y esperanza en el amor de Jesucristo, que podríamos expresar con palabras de santa Teresa de Calcuta: “Jesús no necesita que cambies para empezar a amarte; pero, porque te ama, quiere cambiarte”. Aceptar es también tomar las luces sobre uno mismo como un don que señala el camino que Jesucristo abre para hacernos crecer, si son recibidas con fe y esperanza. Repito: sin minimizar ni justificar, sin dramatizar ni moralizar. Sin negar la propia debilidad pero sin desanimarse por ella.

### 6.2.3 Integrar

Es el ejercicio explícito de la fe que nos hace ver la verdad que las necesidades distorsionan y ocultan. Recordar esta verdad oponiéndola al engaño de las necesidades aún sin integrar permite que la fe despliegue su poder sanador e integrador sobre la personalidad psicológica y afectiva. Por ejemplo, quien va descubriendo aquella necesidad de éxito de la que hablábamos y va viendo cómo le influye, cómo le lleva a sentir como un fracaso personal lo que no es más que un error humano, podrá recordar que la fe –y también en parte el sentido común- le dicen que ningún error e incluso ningún pecado detienen absoluta y definitivamente su crecimiento ni desmienten su valor como persona, como hijo de Dios; su necesidad de éxito reclama, para sentirse contenta, que *todo* le salga *siempre* bien, tal vez –como acabamos de señalar- porque hace depender inconscientemente de ello la conciencia de su valía personal. Sin embargo la fe le dice otra cosa. Es esta verdad la que tiene que contemplar y recordar, especialmente cuando se hace presente el engaño de las necesidades.

Entonces poco a poco la fe va desplegando su fuerza, su capacidad de transformar la personalidad; no empezará normalmente por los sentimientos, que seguirán siendo los mismos durante un tiempo, pero sí irá haciendo que no se sucumba a su engaño y que las actitudes ante uno mismo y ante los demás vayan estando cada vez más en sintonía con la fe. Lo primero que cambia es la manera de valorar lo que a uno le afecta; van cambiando las actitudes ante ello; terminan cambiando los sentimientos, a veces muy poco a poco.

Esto es un aspecto esencial de lo que significa vivir *por la fe*: “el justo vivirá por su fe” (*Rom 1, 17*). No basta con tener fe, sino que es preciso vivir *por* ella, *de* ella. La importancia que damos a las cosas, las decisiones, las relaciones, las actitudes, los sentimientos...: todo ha de llegar a estar animado, orientado, influido por la fe. Así la integración de la afectividad es *religiosa*, no meramente psicológica<sup>11</sup>, aunque podamos y en cierto modo debamos servirnos de instrumentos psicológicos. Esto es claro, en mi opinión, en estas heridas de la segunda y de la primera dimensión.

### 6.3 *Heridas de la tercera dimensión*

Recordemos que nos encontramos en el nivel de la patología más o menos severa. Aquí es absolutamente necesario el recurso a la terapia por parte de algún experto, psiquiatra o psicólogo. Es necesario un diagnóstico y un tratamiento clínico, en forma de medicación y de terapia psicológica. Es indispensable. Pero también la fe interviene. Ella motiva, da un sentido a la enfermedad y al sufrimiento que conlleva, sostiene en los momentos duros, capacita para el perdón a quienes hicieron daño, ilumina la parte de responsabilidad que el sujeto pudiera tener y le hace asumirla con paz y esperanza, hace humilde en la aceptación de las limitaciones y en la petición de ayuda, entiende que todo sufrimiento es expiatorio y redentor, valioso y fecundo.

Cuando se trata de heridas extremas, que requieran el apartamiento de la actividad apostólica, la fe hace posible que se asuma como parte de la cruz, incluso como parte esencial de la cruz, redentora para el propio sujeto y para “muchos” con él. La fe no ahorra la necesidad de un tratamiento médico, pero lo orienta más allá de sí mismo, lo inscribe en un horizonte espiritual, sacerdotal, religioso.

## 7. “**Nosotros los fuertes debemos cargar con los achaques de los endebles**” (*Rom 15, 1*)

La cita bíblica continúa: “y no buscar la propia satisfacción”. Quien está llamado a ayudar a los débiles y heridos debe ser consciente de sus debilidades y heridas para no dejarse condicionar por ellas y debe también haber crecido suficientemente en fortaleza, haber sanado suficientemente sus heridas. Solamente en la medida en que ha dejado de sufrir por lo que sufren “los endebles” podrá cargar con sus achaques ayudándolos a avanzar espiritualmente. Si sufre por lo mismo que sufren ellos, especialmente si no es consciente, cargará o descargará sobre los demás el sufrimiento de sus propias heridas. Es preciso conocerlas para no estar a su merced; es preciso haberlas

---

<sup>11</sup> Cfr. A. CENCINI, *Los sentimientos del Hijo. Itinerario formativo en la vida consagrada*, Salamanca 2003, p. 248-250.





curado e integrado suficientemente para poder ayudar a los hermanos heridos.

Si se busca inconscientemente la satisfacción de las propias necesidades o si no se tiene virtud suficiente, no se podrá amar con libertad, no se podrá estar lealmente al servicio de los otros; más bien se pondrá las personas y las actividades al servicio de la “propia satisfacción”. Y no se podrá ayudar a crecer a los demás, pues no se tendrá fuerza para cargar con sus “achaques”; bastante se tendrá con los propios...

Ser conscientes de las propias heridas y debilidades, en cualquiera de las tres dimensiones que hemos mencionado; estar en camino para reconocerlas, aceptarlas e integrarlas; crecer en libertad ante ellas; tener experiencia de las heridas que proceden de la caridad... Lo esperamos como el don al que hemos sido llamados. Jesucristo sabe bien a quiénes ha elegido (cf. *Jn* 13, 18), a hombres heridos ya y susceptibles de serlo nuevamente; pero Él conoce nuestras heridas, las carga sobre Sí y nos ofrece las suyas. Sanando e integrando nuestras heridas carnales, nos irá hiriendo saludablemente con las que brotan de la caridad divina que el Espíritu Santo quiere derramar en nuestros corazones (cf. *Rom* 5, 5).